Asociatia "HandHope"
Str. Baltaretu nr. 565
147240 - loc. Peretu
jud. Teleorman
IMPRIMAT

Gândește-te la ceea ce ai,
nu la ceea ce ai pierdut"

ÎMPREUNĂ

revistă specială de informare și inspirație
pentru oameni speciali
Noiembrie-Decembrie 2022
Se distribuie gratuit
Nr. 237 - 238

„Celui ce va birui,
îi voi da să șadă cu
Mine pe scaunul Meu
de domnie, după
cum și Eu am biruit și
am șezut cu Tatăl
Meu pe scaunul Lui
de domnie."
Apoc. 3: 21

Editorial

EDF: Viitoarea Strategie a UE în domeniul sănătății globale ar trebui să includă pe deplin persoanele cu dizabilități

Lavinia Elena Niculicea

Uniunea Europeană își revizuiește în prezent strategia privind sănătatea globală. Scopurile strategiei sunt de a îmbunătăți sistemele de sănătate, de a preveni și de a răspunde amenințărilor globale la adresa sănătății, precum și de a aborda toate bolile infecțioase și netransmisibile.

continuare în pag. 2

DIN CUPRINS:

Ioan Tudose: Trăiți viața... - pag. 3
Cine este Iisus Hristos? - pag. 4
Omul, o ființă veșnic nemulțumită - pag. 6
E bine să știm - pag. 7
Un mod de viață: As. „Ridică-te și umblă" - pag. 9
Litere de lege - pag.15
Necunoscuta de la camera 1408 - pag.16
Indiferent ce spun alții - pag. 19

Gândeşte-te la ceea ce ai, nu la ceea ce ai pierdut!

continuare din pag. 1

De asemenea, strategia va aborda inegalităţile şi va asigura acces universal la asigurări de sănătate, informează Forumul European al Dizabilităţii (EDF).

Potrivit sursei citate, această revizuire reprezintă o oportunitate importantă de a include drepturile persoanelor cu dizabilităţi în viitoarea strategie, aşa cum nu a fost cazul strategiei anterioare.

EDF şi Consorţiul Internaţional pentru dizabilităţi şi dezvoltare (IDDC) au prezentat un document comun de poziţie la apelul Comisiei Europene pentru dovezi privind strategia.

„Considerăm această revizuire drept o oportunitate importantă de a ne asigura că noua strategie şi orice acţiuni aferente sunt în concordanţă cu obligaţiile CRPD, precum şi cu angajamentul global de a nu lăsa pe nimeni în urmă în ceea ce priveşte implementarea Agendei 2030, a Obiectivelor de Dezvoltare Durabilă (ODD-uri) aferente, a angajamentelor luate de UE la Summitul global pe tema dizabilităţii şi la Rezoluţia Adunării Mondiale a Sănătăţii privind cel mai înalt standard de sănătate pentru persoanele cu dizabilităţi”, precizează reprezentanţii EDF.

EDF face apel la UE să includă dizabilitatea în toate domeniile lor prioritare, respectiv:

- Includerea pe deplin a persoanelor cu dizabilităţi în strategiile care vizează atingerea ODD-urilor legate de sănătate şi, în special, Acoperirea universală cu servicii de sănătate (UHC).
- Consolidarea sistemelor de sănătate incluzive care oferă acces la îngrijiri medicale generală şi servicii şi programe specializate legate de cerinţele de sănătate specifice dizabilităţii, care acoperă tot spectrul de îngrijire şi pe tot parcursul vieţii.
- Asigurarea echităţii în sănătate şi includerea persoanelor cu dizabilităţi – parte integrantă a pregătirii şi a răspunsului pentru situaţii de urgenţă.
- Crearea de intervenţii „One Health” care sunt medii incluzive şi de sprijin pentru toţi.
- Implicarea societăţii civile, în special a organizaţiilor persoanelor cu dizabilităţi (OPD), în elaborarea, planificarea, implementarea, monitorizarea şi evaluarea politicilor de sănătate.
- Asigurarea că toate delegaţiile UE sunt incluzive şi accesibile tuturor persoanelor cu dizabilităţi şi includ societatea civilă, în special organizaţiile persoanelor cu dizabilităţi, în dialogurile sale cu guvernele ţărilor partenere.
- Optimizarea utilizării datelor cu privire la persoanele cu dizabilităţi, pentru a informa (despre) politicile şi investiţiile în sănătate.
- Implementarea indicatorului OCDE DAC privind dizabilitatea, pentru a urmări finanţarea dezvoltării în sprijinul persoanelor cu dizabilităţi, inclusiv pentru finanţarea şi investiţiile în sănătate.
- Susţinerea drepturile persoanelor cu dizabilităţi în cadrul cooperării şi parteneriatelor sale multilaterale, bilaterale şi regionale, precum şi asigurarea unei mai bune coordonări şi abordări comune, pentru a acţiona asupra angajamentelor deja asumate la nivel global şi regional.

EDF spune că aşteaptă cu nerăbdare să citească primul proiect, care va fi gata până pe 17 noiembrie 2022.

-sfârşit-

SURSA: https://jurnal-social.ro/edf-viitoarea-strategie-a-ue-in-domeniul-sanatatii-globale-ar-trebui-sa-includa-pe-deplin-persoanele-cu-dizabilitati/
Preluat cu permisiune

SPONSOR: A.S.I. ROMANIA
CONTACT: Str. Mureşului, nr. 1, loc. Nazna, jud. Mureş, cod 547526 tel. 0265-320548; www.asiromania.ro

Asociaţia “HandHope”
Burcea Aurel, str. Băltăreţu nr. 565, loc. Peretu, jud. Teleorman, cod 147240,
Tel. 0765-365533 e-mail: aurelsda@yahoo.com
C.I.F. 14877902
Cod IBAN: RO80RNCB0245036735870001 B.C.R. Alexandria
ISSN 2360 - 6061
ISSN-L 2360 - 6061

Tipărită la Tipografia „Gîgîlice”, tel. 0247-313041 şi 0748-137997

Ioan Tudose

Trăiți viața la maxim și faceți-vă vizibili! Dacă stați ascunși în casă, nimeni nu o să vă vadă și nu o să vă ia în seamă

Lavinia Elena Niculicea

Ioan Tudose, în vârstă de 50 de ani, din București, este un om luptător și ambițios, care nu a permis ca dizabilitatea să-i limiteze viața. Faptul că este într-un scaun rulant nu l-a împiedicat să facă performanță în sport. El deține mai multe titluri la ciclism pentru persoane cu dizabilități, folosind handbike-ul, o bicicletă cu trei roți. În plus, de curând, Ioan a câștigat locul I la Competiția Națională de Biliard în Scaun Rulant, la categoria Bila 9, cel mai mare eveniment sportiv indoor din România pentru persoanele cu dizabilități locomotorii.

Ioan povestește că viața lui s-a schimbat radical, în urma unui accident de muncă. În mai 2005, el a căzut de pe o scară în timp ce monta un reflector pentru un teren de fotbal cu gazon artificial. Astfel, s-a trezit peste noapte într-un scaun rulant, fiind nevoit să se adapteze la noua viață.

„Dizabilitatea mi-a schimbat total viața, începând cu felul de a mânca, de a vorbi, de a face duș, de a merge la baie, de a intra într-un restaurant și până la felul de a juca biliard, chiar de a merge cu bicicleta. Totul s-a schimbat. Practic, eram ca și acel copil care se naște și într-un an de zile învață să meargă, la fel era și la mine, doar că eu mergeam pe străzi și încercam să urc borduri, să cobor pante abrupte, care nu aveau balustrade și să intru în magazine unde altădată aveam acces”, mărturisește Ioan.

El consideră că bordurile reprezintă bariere în calea accesibilității în spațiile publice, însă dorința de a se bucura de viață îi dă putere să depășească aceste neajunsuri.

„Bordurile sunt la ordinea zilei. Când sunt pe căruț sau când sunt pe bicicletă, încerc să-mi caut o terasă sau un restaurant unde pot intra. Sincer, ceea ce mă motivează zi de zi este pofta de viață. Îmi place să trăiesc și atunci vreau să profit de tot ce e mai frumos în viață”, explică Ioan.

Acesta spune că dacă problema bordurilor s-ar rezolva, mult mai multe persoane ar socializa și ar duce o viață independentă.

Cu ajutorul sportului, Ioan a reușit să treacă peste greutăți, reconstruindu-și viața. Astfel, a învățat să-și accepte dizabilitatea, să o vadă ca pe o posibilitate de a face lucruri care să-i motiveze pe ceilalți.

Ioan spune că a început să joace billiard ocazional, în urmă cu patru ani, și încearcă să pună suflet în ceea ce face. *„Când fac ceva, îmi place să fac bine acel lucru, așa că m-am antrenat puțin înainte să înceapă Campionatul de biliard, mai jucasem cu patru ani în urmă și cam atât, nimic special, fără nicio pregătire în prealabil, niciun antrenament”,* susține el.

Acesta adaugă că pasiunea pentru billiard a început când a cunoscut-o pe cea de-a doua soție. În barul în care se întâlneau exista o masă de billiard, astfel că s-a apucat să joace cam o oră la fiecare întâlnire. De asemenea, un prieten care juca foarte bine biliard l-a încurajat să practice acest sport. Așadar, repetând zi de zi, Ioan și-a dezvoltat abilitățile, reușind să lovească cât mai bine bilele.

Dorința de a socializa și de a descoperi experiențe noi l-au determinat să se înscrie la cea de-a șasea ediție a Competiției Naționale de Biliard în Scaun Rulant.

„Ce m-a determinat să intru în această competiție? Pur și simplu, socializarea. Nefiind un sport pe care eu îl practic zi de zi, cum e handbalul, mi-am zis să vin să mai cunosc și alte persoane în scaun rulant. Am fost 80 de oameni la această competiție, o experiență frumoasă unde am întâlnit tot felul de oameni, pe picioare sau în scaun rulant. Ca și acum patru ani, a fost la fel de extraordinar, mai ales că am revăzut organizatorii și pe doamna Irina Văcărean, în special”, mai spune Ioan.

Alegerea de a intra în competiție a fost una fericită pentru Ioan, acesta reușind să obțină locul I. El crede că ceea a făcut diferența a fost capacitatea de a se destinde și de a se detașa de miza jocului.

„Cred că atuurile au fost distracția și capacitatea de a te destinde, de a nu da încărcătură emoțională partidei, indiferent de etapa în care ești, semifinală sau finală. În rest, dacă știi să dai pe bilă cu tacul, e ok. Trebuie doar să nu fi timorat de situația în care te afli”, afirmă Ioan.

În timpul liber, Ioan spune că îi place să gătească, fiind interesat de tradițiile populare, de lucrurile autentice.

În ceea ce privește proiectele sale de viitor, el menționează că ar vrea să redevină ce era înainte de pandemie, adică să facă încă o dată 300 de km, într-o singură zi, cu bicicleta sa specială, handbike, într-o cursă de anduranță cu adevărații Veloprieteni, prin clubul de anduranță din România.

continuare în pag. 17

„Biblia rămâne cea mai citită carte. Tu ai citit-o?”

Cine este Iisus Hristos? Emanuel, Dumnezeu cu noi

Raoul Dederen

Cine este Iisus Hristos? Doar un evreu din secolul I? Ideea că un om din primul secol, oricât de măreț ar fi fost el, ar putea avea ultimul cuvânt în toate aspectele vieții este greu de tolerat. Iar pretenția ca oamenii să își predea Lui viața are implicații și mai alarmante. Cine este El?

În centrul religiei creștine se află Iisus Hristos. Religia noastră nu constă, primordial, în acceptarea unui crez sau a unui număr de doctrine fundamentale bine definite. Esența intimă a creștinismului constă într-un angajament față de o persoană. A fi creștin înseamnă a-I spune „da” lui Hristos și a face lucrul acesta fără nicio reținere.

Același lucru este valabil și pentru mesajul creștin. Evanghelia vorbește despre o persoană. Despre un eveniment în centrul căruia Se află Iisus Hristos. Prin El a acționat și a vorbit Dumnezeu. Prin Iisus Hristos am asistat la venirea lui Dumnezeu între noi. Scripturile Noului Testament atribuie importanță supremă lui Iisus din Nazaret, „născut din femeie” (Gal. 4:4), însă care a fost înainte de Avraam (vezi Ioan 8:58). Creștinismul nu reprezintă doar o întoarcere la credința unei comunități timpurii, ci este înrădăcinat în Iisus din Nazaret.

„Cred (…) într-unul Domn Iisus Hristos, Fiul lui Dumnezeu, Unul-Născut, Care din Tatăl S-a născut mai înainte de toți vecii. Lumină din Lumină, Dumnezeu adevărat din Dumnezeu adevărat, născut, nu făcut; Cel de o ființă cu Tatăl, prin Care toate s-au făcut. Care pentru noi oamenii și pentru a noastră mântuire S-a pogorât din ceruri și S-a întrupat de la Duhul Sfânt și din Maria Fecioara și S-a făcut om. Și S-a răstignit pentru noi în zilele lui Ponțiu Pilat și a pătimit și S-a îngropat. Și a înviat a treia zi, după Scripturi. Și S-a înălțat la ceruri și șade de-a dreapta Tatălui. Și iarăși va să vină cu slavă, să judece viii și morții.” (Crezul niceean)

A fost cu siguranță un om

Primii Lui ucenici nu aveau nicio îndoială cu privire la umanitatea bărbatului din Nazaret. Vorbeau despre El ca despre un „bărbat adeverit de Dumnezeu” (Faptele apostolilor 2:22, NTR), un om „uns cu Duhul Sfânt” și care „mergea pretutindeni, făcând bine” (Faptele apostolilor 10:38).

În același timp, ei susțineau că L-au văzut pe Dumnezeu în fiecare aspect al activității lui Iisus, din trecut, prezent sau viitor. Pentru ei, Iisus nu era cu nimic mai prejos de Divinitate. Privind retrospectiv la începutul vieții Lui, au văzut în minunile pe care le-a făcut „semne” de la Dumnezeu, adică gesturi care arătau că Dumnezeu Îl însoțea pe Iisus și Îl învestea cu o însemnătate echivalentă cu revelația (Faptele apostolilor 2:22; 10:38).

Subiectul profețiilor

Tot în Iisus ucenicii au văzut și obiectul profețiilor veterotestamentare, atât în termeni generali (Faptele apostolilor -F.A.- 7:52; 10:43), cât și cu trimitere la evenimente specifice precum crucificarea (F.A. 3:18) sau învierea (F.A. 2:25-31). În timp ce unii nu vedeau nicio valoare în Hristos și chiar L-au respins, Dumnezeu, spuneau ucenicii, L-a proslăvit (F.A. 3:13), L-a ridicat la dreapta Sa (F.A. 2:33) și, așa cum s-a păstrat în prima predică creștină din istorie, L-„a făcut Domn și Hristos” (F.A. 2:36). Dumnezeu Îl alesese pe El să fie judecătorul tuturor, al viilor și morților deopotrivă (F.A. 10:42; 17:31).

E posibil ca ucenicii să nu fi avut, de la bun început, o hristologie foarte dezvoltată. Foarte probabil că ar trebui să ne reținem de la căutarea de afirmații oficiale și sistematice înainte de a ajunge la scrierile mai teologice ale Noului Testament, însă aceste afirmații timpurii conțin tot materialul brut pentru închegarea unei doctrine creștine sănătoase cu privire la persoana și activitatea lui Hristos.

Una cu Tatăl

Scriitorilor Noului Testament le-a plăcut să noteze că Iisus are o legătură deosebit de apropiată cu Tatăl. Pavel, de pildă, este atât de obișnuit să-i considere pe Tatăl și pe Fiul într-o legătură foarte strânsă, încât numeroase daruri și haruri le atribuie fără discriminare și unuia, și celuilalt.

Prin urmare, Evanghelia este a lui Dumnezeu în aceeași măsură în care este a lui Iisus Hristos, ambele exprimări aflându-se la doar câteva versete distanță (Romani 1:1,16). Cei Doi sunt atât de apropiați încât prea puțin contează ce nume este folosit. Iertarea vine de la Dumnezeu sau de la Hristos (Coloseni 2:13, 3:13) ori de la Dumnezeu de dragul lui Hristos (Efeseni 4:32).

Într-o zi vom sta înaintea scaunului de judecată al lui Dumnezeu, care este descris și drept scaunul de judecată al lui Hristos (Romani 14:10-12; 2 Corinteni 5:10). Este adevărat că în Vechiul Testament ziua cea mare de la sfârșitul lumii, e ziua când se va face judecata – „ziua Domnului”, dar este în același timp și „ziua Domnului nostru Iisus Hristos” (1 Corinteni 1:8; cf. Romani 2:16).

continuare în pag. 5

continuare din pag. 4

Ce ar putea demonstra mai grăitor locul pe care primii creştini I-l acordau în mintea lor lui Hristos decât spectacolul convertirii unor evrei monoteişti, care îi atribuiau atât de uşor funcţii şi caracteristici divine lui Iisus din Nazaret?

Dumnezeu întrupat

Evanghelia lui Ioan începe cu o afirmaţie uimitoare: ***„La început era Cuvântul."*** Imaginea ne este străină şi abia ştim ce să facem cu ea. Însă termenul tradus în acest verset cu „cuvânt", grecesul logos, reprezenta un concept foarte răspândit în primul secol.

Tocmai pe un astfel de fundal (pe care Ioan ştia că atât evreii, cât şi grecii îl vor înţelege şi îl vor aprecia) a găsit apostolul cu cale să afirme că Iisus din Nazaret era responsabil pentru întreaga creaţie, precum şi pentru darul oferit tuturor bărbaţilor şi femeilor – lumina cea adevărată (Ioan 1:3,4,9). Pentru Ioan, logosul cu care contemporanii săi erau atât de familiarizaţi era o persoană, iar aceasta nu era diferită de Dumnezeu (Ioan 1:1).

După ce afirmă în esenţă divinitatea lui Hristos, Ioan merge mai departe şi afirmă că ceea ce a avut loc este o întrupare: „Cuvântul S-a făcut trup" (Ioan 1:14). Cu mai mulţi ani în urmă, Pavel făcuse o afirmaţie similară: Cel care exista ca Dumnezeu a luat forma unui rob „făcându-Se asemenea oamenilor" (Filipeni 2:7).

Dumnezeu Fiul a devenit om: o unire între Dumnezeu şi o natură umană creată a devenit atât de strânsă încât un om, unul dintre noi, a putut spune: „Eu sunt Dumnezeu". Într-un moment anume din istorie, Dumnezeu Fiul a intrat în această lume într-o manieră unică şi a început să existe ca om. Încarnarea nu poate fi explicată prin apel la nimic din ce a fost; ea trebuie intersectată cu o linie verticală de legătură directă cu Dumnezeu.

Deşi pe deplin Dumnezeu, Iisus a fost totodată şi om pe deplin, aşa cum atestă scriitorii Noului Testament.

Deşi trebuie să recunoaştem că ar fi o încumetare arogantă să ne lăudăm că am şti cum gândeşte Hristos, avem totuşi dovezi cu privire la felul în care Iisus Se vedea pe Sine Însuşi. Printre altele, ştia că El este Fiul lui Dumnezeu într-un sens aplicabil doar Lui (Luca 2:41-52; Ioan 20:17; 5:17,18), precum şi Fiul omului, care are autoritatea să ierte păcate şi care este domn al Sabatului (Marcu 2:10,27).

Modul în care Hristos Îşi înţelegea menirea decurge cel mai clar din grandioasele Lui afirmaţii de tipul „Eu sunt", păstrate în cea de-a patra evanghelie. „Eu sunt Pâinea vieţii" (Ioan 6:35) şi „Eu sunt Lumina lumii" (Ioan 8:12) sunt afirmaţii unice. Acelaşi lucru poate fi spus şi despre „Eu sunt Învierea şi Viaţa" (Ioan 11:25) sau despre afirmaţia prin care El Se descria drept „Calea, Adevărul şi Viaţa" (Ioan 14:6).

Evanghelia este a lui Dumnezeu în aceeaşi măsură în care este a lui Iisus Hristos

Aceste aserţiuni nu ar putea fi mai cuprinzătoare şi mai universale decât sunt. Pare inevitabil să concluzionăm că, în mintea lui Iisus, exista cu siguranţă o conexiune între El şi marele EU SUNT (numele lui Iehova în Vechiul Testament [Exodul 3:13,14]). Vedem acest lucru şi mai clar într-o altă zicere a lui Hristos: „mai înainte ca să se nască Avraam, sunt Eu" (Ioan 8:58). Cei care L-au auzit erau atât de conştienţi de însemnătatea vorbelor Sale încât „au luat pietre ca să arunce în El" (Ioan 8:59).

Om fără păcat

Deşi pe deplin Dumnezeu, Iisus a fost totodată şi om pe deplin, aşa cum atestă scriitorii Noului Testament, care ne spun că „creştea şi Se întărea" (Luca 2:40) şi „creştea în înţelepciune, în statură" (Luca 2:52),şi că El „a învăţat să asculte prin lucrurile pe care le-a suferit" (Evrei 5:8).

Despre Hristos, autorii Noului Testament ne spun că a cunoscut foamea (Mat. 4:2) şi setea (Ioan 19:28) şi nevoia de somn şi odihnă (Mat. 8:24; Ioan 4:6). El putea exprima dragoste şi compasiune (Marcu 10:21; Mat. 9:36) şi avea nevoie să fie susţinut prin rugăciune (Mat. 14:23; Luca 16:12).

Cu toate acestea, în modul cel mai natural, Hristos a afirmat despre Sine că nu are păcat (Ioan 8:46), o pretenţie pe care, aparent, duşmanii Săi nu au contestat-o niciodată. Scriitorii Noului Testament s-au simţit liberi să o repete (Luca 1:35; Marcu 1:24; 2 Corinteni 5:21; Evrei 4:15; 1 Petru 1:9; 1 Ioan 3:5).

Nu aş dori să afirm aici că lipsa de păcat a lui Hristos a apărut dintr-o necesitate automată a naturii Sale, care, de exemplu, L-a plasat deasupra ispitei. În timp ce era fără păcat şi lipsit de tendinţe sau înclinaţii către rău, El a fost într-adevăr ispitit, dureros de Ispitit. „În toate lucrurile a fost ispitit ca şi noi, dar fără păcat", precizează autorul Epistolei către Evrei (4:15).

Realitatea ispitelor lui Hristos formează o parte considerabilă din dovezile umanităţii Sale. Această realitate este evidenţiată de relatarea întâlnirii lui Hristos cu Satana în pustiu (Matei 4:1-11) şi de agonia pe care El a suferit-o în grădina Ghetsimani (Luca 22:39-46), ca să ne oprim doar la acestea. În mod clar, lipsa de păcat a lui Iisus nu a rezultat dintr-o necesitate automată a naturii Sale, ci din legătura Lui clipă de clipă cu Tatăl.

Jertfă pentru noi

Probabil că El Şi-a descris cel mai bine rolul când a afirmat că „Fiul omului n-a venit să I se slujească, ci El să slujească şi să-Şi dea viaţa răscumpărare pentru mulţi" (Marcu 10:45). La fel, Evanghelia pe care Pavel a primit-o şi a transmis-

continuare în pag. 12

Omul, o ființă veșnic nemulțumită

• *Când ești bolnav, ai da orice să te vindeci și îți promiți că vei face atâtea lucruri dacă Dumnezeu îți mai dă o șansă...*

• *Când te-ai vindecat, o iei de la capăt și de cele mai multe ori, nu te ții de cuvânt.*

• *Când ai bani mulți, te plângi mereu că ești obosit și nu faci față responsabilităților...*

• *Când ești sărac, te plângi că ești prost plătit și ai face orice să fii bogat...*

• *Când ești căsătorit, spui mereu că ești sătul de responsabilitățile familiei și de partenerul de viață și parcă ți-ar plăcea să fii mai liber...*

• *Când ești singur, ți-ai dori din suflet să găsești pe cineva bun cu care să-ți împarți viața...*

• *Când ai mașină, ești mereu supărat că s-a scumpit întreținerea ei, dar îți dorești una și mai nouă...*

• *Când nu ai mașină, te-ai săturat să fii pieton și îl invidiezi pe cel care are...*

• *Când ai copii, ești mereu epuizat și uneori simți că nu mai vrei să auzi de nimeni și nimic...*

• *Când nu ai copii, ți-ai dori din suflet să ai...*

• *Când ești copil, te prefaci că ești adult și îți dorești din răsputeri să crești mai repede...*

• *Când devi adult, te gândești că, era mai bine să fii copil...*

• *Când ai părinții în viață, te-ai săturat să te deranjeze tot timpul...*

• *Când părinții nu mai sunt, ai da orice să le mai auzi vocea, măcar un minut...*

• *Dacă locuiești într-un apartament, ai da orice să ai o casă în natură...*

• *Dacă ai o casă, nu ești fericit pentru că întreținerea sa, îți ocupă prea mult timp...*

....

Așa este omul, o ființă veșnic nemulțumită care mereu se concentrează pe ceea ce nu are...

Își pierde timpul încercând să caute fericirea undeva în universul nemărginit, când de fapt "fericirea este azi, acum, aici, chiar în jurul său."

-sfârșit-

Tu, prin ai cui ochi te vezi?

"Era odată o pasăre ce ducea o viață solitară. Această pasăre hoinărea prin pădure și mânca fructe căzute, în timp ce celelalte păsări zburau printre copaci:

"De ce nu zbori?", o întrebau ele.

"Aripile tale mici nici nu te pot ridica de la pământ!", strigau ele în derâdere.

"Ești o rușine pentru păsări!", ciripeau înainte să își ia zborul.

Pasărea noastră se simțea din ce în ce mai izolată și nefolositoare, așa că a decis să părăsească pădurea pentru totdeauna.

În timp ce se îndepărta de copaci a auzit o voce: "Unde te duci?".

Pasărea s-a uitat în urmă. Un copac uriaș o ruga să se întoarcă în pădure: "Ne bazăm pe tine să ne mănânci fructele și să ne împrăștii semințele. Poate că celelalte păsări cred că nu ești folositoare, dar pentru noi ești cea mai folositoare din toată pădurea. Te rugăm să nu pleci pentru că ești de neînlocuit!"

Pasărea a zâmbit pentru prima oară după mult timp și s-a întors la casa ei, în pădure.

Fructele nu avuseseră niciodată un gust atât de bun ca acum, când știa care este rostul existenței ei.

*

Este ușor să te compari cu alții și să simți că nu te potrivești în peisaj. Este ușor să auzi vocile negative din jur și să le crezi.

Dar să știi că...

- *Ești destul.*
- *Ești de folos.*
- *Meriți și contezi.*
- *Ești o ființă remarcabilă.*
- *Ești de neînlocuit.*

Ai încredere în călătoria ta. Scopul călătoriei ți se va arăta întotdeauna, chiar dacă uneori nu îl înțelegi.

*Iar în ceea ce privește părerile altora: **încetează să te mai vezi prin ochii celorlalți**. Gândurile și părerile altora despre tine nu determină direcția vieții tale."*

-sfârșit-

Mica enciclopedie de sănătate
E bine să știm

Terapie prin... alimentație

Articol prelucrat de **Mârzac Diana - Maria**
Asistent Director Fundaţia Alinare

Nu stiu dacă vi se întâmplă ca uneori, dacă aţi reuşit un anumit lucru, sau din contră dacă nu aţi reuşit, să vă recompensaţi bucuria sau să va înăbuşiţi supărarea folosind hrana sau băutura (pentru unii), drept mijloc.

Atunci când membrii familiei se adună fiecare de prin diferite colţuri ale oraşului sau ţării, de obicei stau la masă. Evenimentele cele mai importante ale vieţii: nunta, ziua de naştere, decesul în unele cazuri, se construiesc în jurul unui meniu. Chiar şi afacerile se pun la cale şi se încheie în jurul unei mese.

Asta înseamnă că nu e chiar atât de lipsită de importanţă alimentaţia! Da, are o componentă psihologică, este un mijloc sau un cârlig care ajută la reluarea relaţiilor, sau consolidarea lor, însă este şi o componentă fiziologică acolo!

Cât este psihologic şi cât este fiziologic din masa luată împreună? La ce ne ajută să ştim? Şi dacă nu mă interesează şi vreau să mănânc ce vreau, cum şi când vreau, cine mă poate opri? Dar mai presus de toate întrebările: merită? Merită să ai un program? Merită să fii conştient de ce mănânci?

Vom încerca să răspundem pe scurt fiecărei întrebări.

Cât este psihologic şi cât este fiziologic din masa luată împreună ? La ce ne ajută să ştim?

Se pare că hrana a constituit din cele mai vechi timpuri un obicei prin care îţi arătai respectul, faţă de musafir sau familie, prin pregătirea mesei.

Când ne referim la psihologic, vrem să spunem ce implicaţii la nivel mental poate naşte hrana? Răspunsul este că la nivel psihologic se iau deciziile, fie ele raţionale sau nu.

Cel mai bine putem observa la copii aceste implicaţii. Daţi unui copil o farfurie cu un sandwich dezordonat şi îl va respinge, daţi unui copil o farfurie cu un sandwich colorat, în forma de cimpanzeu, căţeluş, răţuşcă sau orice altă invenţie simpatică şi copilul o va savura cu plăcere!

Stomacul şi simţurile sunt strâns legate. Văzul, mirosul, gustul, şi auzul (poate mai puţin decât celelalte simţuri), toate ajută la pregătirea hranei şi savurarea ei.

Simţurile sunt strâns legate de emoţii, de personalitatea noastră a fiecăruia. Unii îşi supun simţurile raţiunii, altele supun raţiunea simţurilor şi emoţiilor.

Spre exemplu, raţiunea ne spune că prăjeala este nocivă pentru organism, însă mirosul şi gustul (simţurile) spun că este bună, şi că ceva atât de bun la gust nu poate fi atât de dăunător şi ne lăsăm "biruiţi" de argumentele emoţionale.

Sau când simţurile ţipă după prăjitura din vitrină pentru că arată bine, şi pare atât de bună la gust, iar raţiunea ne aduce aminte că şi otrăvurile se pot ambala foarte frumos ca acea prăjitură plină de substanţe nocive pentru ficat şi pancreas şi atunci alegem să ocolim prăjitura şi să alegem o alternativă bio: fructele uscate.

Pe lângă plăcerea de a savura ceva, în alimentaţie ca în orice altă artă şi ştiinţă, este vorba despre creativitate - despre ştiinţa combinării alimentelor, arta ornării şi diversificării lor, dar şi despre cogniţie – logica din spatele alegerilor, de ce da sau de ce nu alegem un aliment. De asemeni este vorba despre beneficiile fiziologice ale alimentelor.

Există atâtea informaţii folositoare referitoare la alimente încât spre deosebire de alte veacuri, astăzi rămânem fără scuze în faţa gestionării deficitare a meselor noastre.

Medici nutriţionişti, psihiatri, psihologi, diabetologi, neurologi, şi din multe alte specializări susţin importanţa legăturii dintre minte şi corp, dintre ceea ce gândim şi ceea ce suntem, dintre ceea ce introducem în stomac şi ceea ce ne afectează organismul, inclusiv mintea.

Mesele luate în familie sau în compania cuiva, adaugă oxitocină (afecţiune, ataşament) la serotonina (buna dispoziţie) indusă de alimentaţie. Aceste substanţe, pe lângă altele ajută la sănătatea creierului nostru, dar şi a stomacului şi a tuturor organelor, inclusiv al pielii!

La ce ne ajută să ştim ?

Ne ajută să ne bucurăm de sănătate mai mult timp, ne ajută să nu ne mai punem piedici singuri, să nu ne mai sabotăm îngăduind un obicei nesănătos (cum ar fi de exemplu mâncatul târziu), ne ajută să-l compensăm, înlocuindu-l cu un obicei sănătos (cum ar fi de exemplu mâncatul la ore regulate), ne ajută să găsim solidaritate, sprijin în ceilalţi pentru deciziile pe care vrem să le luăm.

continuare în pag. 8

continuare din pag. 7

Ne ajută să observăm progresele pe care le facem, ne ajută să prevenim boli, ne ajută să fim motivați, ne ajută chiar să ne menținem legăturile cu familia, prietenii, cunoștințele sau ne ajută să rupem acele legături toxice, care ne trag în jos, ne ajută să creăm noi începuturi, mai sănătoase.

Încă din Eden, lupta cea mai aprigă a omului a fost aceea a poftei. Pofta, dorința de a avea acel lucru interzis, de a savura acel fruct... tot ea a fost cea care a introdus nemulțumirea, boala și moartea în corpul uman, dacă am putea spune așa.

Astăzi pofta face ravagii: obezitate, diabet zaharat, boli cardio-vasculare, etc.

Ne ajută să știm de asemeni că putem fi un exemplu de viață binecuvântată pentru tinerele generații, prin simplul fapt că urmăm o alimentație sănătoasă pentru trupul și mintea noastră.

Și dacă nu mă interesează și vreau să mănânc ce vreau, cum și când vreau, cine mă poate opri?

Problema cea mai mare este că nimeni nu ne poate opri, dacă nu vrem. Este ca o mașină care turează la maxim, cu viteză mare și dacă apăsăm pe pedala de accelerație, singurul loc în care ne vom opri, dacă nu o vom face ținând cont de indicațiile de pe traseu, va fi cu siguranță într-un stâlp.

Stâlpul acesta poate fi reprezentat de o boală, de o neputință, de o slăbiciune, sau de o pierdere.

Putem alege să mâncăm ce vrem, cât vrem, cum și când vrem, neținând cont de nici o regulă, însă costurile ar putea fi fatale.

Deci ca să parafrazăm și să reinventăm o veche zicală, "interesul vine mâncând", dar nu orice, oricum și oricând, ci după anumite repere.

Astăzi găsim atât de multe cărți referitoare la alimentație și aș recomanda pentru cei care doresc să se informeze, câteva cărți folositoare: Sănătate prin alimentație, de Dr. Pamplona, ed. Viață și Sănătate, Terapie prin alimentație, de Cornelia Costea și Dr. Valerian Răileanu, ed. Păzitorul Adevărului, Alimentație inteligentă de Dr. Emil Rădulescu, ed. Viață și sănătate, Studiul China , de Dr. T. Colin Campbell, ed. Advent, Dietă și hrană, de Ellen G. White, ed. Viață și sănătate, etc.

Dacă nu sunteți iubitor de carte sau pur și simplu nu aveți timp suficient, puteți găsi ca folositoare emisiunile la care a participat doctorul Virgil Stroescu, dar și alți doctori nutriționiști.

Important este să facem ceva, să acționăm spre binele sănătății noastre!

Merită? Merită să ai un program? Merită să fii conștient de ce mănânci?

Merită din cel puțin două motive.

În primul rând echilibrul organismului este la cote cât de poate de normale din punct de vedere fizic, evitând și utilizând doar ceea ce este îi necesar și benefic.

În al doilea rând aceasta înseamnă că în loc să ne concentrăm viața în jurul spitalelor și doctorilor, ne vom concentra pe activități care ne aduc satisfacție și prin care la rândul nostru să fim de ajutor în familie și între prieteni.

Merită să ai un program de masă, un program de luat masa împreună cu alții.

După căderea în păcat am fost condiționați de timp. Uităm cât de repede trece viața și că avem o viață limitată la 70, 80, 90 de ani, uităm că fiecare acțiune are și o reacțiune, ca să fie o spusă mai poetică.

Merită să fim conștienți de ce mâncăm, bem astăzi. Să ne aducem aminte că ciocolata sau vinul de astăzi, se adaugă la cel de mâine și tot așa, slăbind într-un anumit fel o anumită latură a imunității sau a stomacului, sau a pancreasului nostru, etc, ne trezim la un moment dat cu o foaie lungă de medicamente pe care este nevoie să le luăm pentru a încerca să revenim la un punct inițial de bine.

Merită să ne eliberăm de dependențe și să ne concentrăm pe o alimentație sănătoasă. O facem pentru noi, pentru copiii noștri, pentru nepoți, pentru cei dragi.

Dacă ne întrebăm ce am mâncat de dimineață, probabil ar fi mulți care ar ști, dacă ne întrebăm ce am mâncat ieri, probabil că ar fi câțiva, iar dacă neam întreba ce am avut în meniu săptămânile trecute, puțini și-ar putea aduce cu exactitate aminte.

Mâncatul conștient nu se referă doar la această amintire al lucrurilor digerate, ci și la deciziile conștiente, nu din obișnuință sau confort, pe care trebuie să le facem pentru a ne bucura cu adevărat de o masă nutritivă, bogată în substanțe hrănitoare.

Așadar hrana poate deveni un terapeut dacă ascultăm sfaturile învățaților, al naturii și mai ales al lui Dumnezeu. Însăși Scriptura include câteva pasaje folositoare sănătății: Geneza 1,29, Levitic 11, Geneza 9:4, Leviticul 7:26, Deuteronom 14.

Să rămânem cu acest gând: "Deci fie că mâncați, fie că beți, fie că faceți altceva: să faceți totul pentru slava lui Dumnezeu". Aceasta este motivația supremă.

Dumnezeu nu ne cere să murim pentru El, în sensul unei morți fizice, ci ne cere să murim față de poftă, ceea ce ne face robi, dependenți și să trăim atât fizic cât și spiritual, ascultând de îndemnurile Sale oferite atât de Scriptură cât și de oamenii inspirați, cu darul științei adevărate.

De data viitoare ne dorim să introducem și rețete care să ne bucure atât văzul cât și stomacul și care poate să ne ajute la refacere.

-sfârșit-

...::: Un mod de viață: Asociația „Ridică-te și umblă” :::...

Impresii din tabăra Ridică-te și umblă

4-11 septembrie 2022

LUCIAN ALDEA - președinte
Asociația „Ridică-te și umblă”

Tabăra anuală „Ridică-te și umblă” a fost cel mai așteptat eveniment al anului. După o pauză de trei ani cauzată de pandemie, am înțeles că „Doar împreună: clădim prietenii, învingem, împărțim bucurii, mergem pe același drum, inspirăm pace și toate acestea la rândul lor, le facem împreună cu Dumnezeu!”

Dintre reacțiile participanților am selectat pe următoarele:

• *„Pentru mine, „Doar împreună” a însemnat o doză de energie pentru provocările din viața de zi cu zi. Când vii din asemenea contexte, ești gata din nou de luptă. Eu aș zice că tabăra aceasta a dat putere celor cu dizabilități.”* (Marian Serban, București)

• *„Vă mulțumim tuturor celor care ați organizat această tabără minunată. Ne-am simțit foarte bine începând cu primirea, cazarea, activitățile, plenurile, excursiile, masa, totul a fost la superlativ aici cu Ridică-te și umblă. Am primit o lecție de viață că, indiferent de problemele care le avem, dacă suntem împreună, și cu voință, totul trece mai ușor, și pentru această lecție vă mulțumesc din suflet și vă doresc multe realizări împreună.”* (Dobre Lăcrămioara, Ploiești)

• *„Mulțumim pentru septembrie în munții Apuseni, pentru vacanță, pentru toată viața!”* (Cătălin și Doina Petrescu, București)

• *„Mulțumim pentru organizare și pentru felul în care interacționați cu oamenii. Multe salutări și urări de bine.”* (Oana și Andrei Petrache, București)

• *„...pentru mine personal a fost o tabără de neuitat. Mă bucur că am legat noi prietenii. La cât mai multe tabere la fel de frumoase să avem. ... Mulțumesc organizatorilor și tuturor voluntarilor pentru momentele superbe din tabără.”* (Gabriel Constantinescu, București)

• *„Vă mulțumesc pentru tabără și îmi doresc să mă mai anunțați când se vor mai face tabere să putem să ne mai bucurăm împreună.”* (Ilie Petruț, Oradea)

• *„În această tabără am întâlnit oameni minunați. Vă mulțumesc: pentru înțelegere, pentru bunătate... pentru tot. Sper sa ne întâlnim și anul viitor cu voia Domnului. Vă îmbrățișez cu drag!”* (Georgeta Camelia Echimov, Constanța)

• *„Tabăra a fost minunată, oamenii frumoși cu suflet curat. Mulțumesc tuturor pentru fiecare experiență, pentru fiecare discuție, pentru momente frumoase! Bunul Dumnezeu să vă binecuvânteze! Sa ne revedem sănătoși. Respect și prietenie tuturor.”* (Andreea Ignat, Sibiu)

• *„A fost o tabără reușită cu excursii și oameni minunați! Mulțumesc organizatorilor!”* (Maria Constantin, București)

• *„Drumul a fost destul de lung dar, a meritat! Mulțumesc tuturor pentru atmosferă, organizare, ne-am simțit extraordinar! Doamne ajută și să ne reîntâlnim cu bine la anul!”* (Violeta Iani, Tulcea)

Cu ajutorul lui Dumnezeu, ne propunem o tabără națională și în 2023.

Vă așteptăm cu drag!

-va urma-

CÂT MAI E UȘA DESCHISĂ!

Cât mai e ușa deschisă,
Domnul zice să intrați,
Și pe cale cea îngustă,
Pentru pace să luptați!

Cât mai e ușa deschisă,
Intrați să vă bucurați,
Căci masa e pregătită,
Cu Isus ca să cinați!

Cât mai e ușa deschisă,
Pe prieteni invitați,
La o părtășie sfântă,
Și să vă iubiți ca frați!

Cât mai e ușa deschisă,
Cu încredere intrați,
De păcat să vă lăsați,
Veșnicia să gustați!

Cât mai e ușa deschisă,
Pe Isus să Îl primiți,
Nu vă temeți de nimic,
Căci de El sunteți iubiți!

Cât mai e ușa deschisă,
Cu iubire vă-narmați,
Și satana se retrage,
Domnului când vă rugați,
Căci pe veci ați fost salvați!

Cât mai e ușa deschisă,
Pe Isus să Îl urmați,
Căci la Tatăl vă conduce,
Ca să fiți încoronați,
Și în veci să-L lăudați! Amin!

Crețu Vasile
Botoșani

NU POȚI MURI

Nu poți muri
cât timp te scufunzi în Dumnezeu
un altfel de zbor vei exersa
și vei simți
cum în toată ființa
se împletește cerul
născând un alt anotimp
ce îți va lua numele
iar răsăritul
va curge atât de frumos
printre dinții firavi ai ierbii
îndemnând inima
să-ți mai bată
câteva vieți...

Magdalena Dorina Suciu

SUNTEM ASEMENEA COPACILOR

Poezia poate fi un imn al persoanelor cu dizabilități,
prizonieri ai unui scaun cu rotile,
supuși unei hibernări și chiar celor care se simt singuri.

Suntem asemenea copacilor înălțați spre soare
În orice anotimp zâmbind privim la cer
Doar Dumnezeu ne știe lacrima ce doare
De ce ne e adesea sufletul pustiu, stingher.

Suntem asemenea copacilor înfloriți în primăvară
Din lacrimi și încercări ne ridicăm prin credință
Chiar dacă viața e pentru noi dulce amară
Doar Dumnezeu ne poate aduce zilnic biruința.

Suntem asemenea copacilor de strajă vara
Fericiți să fim alături prietenilor adevărați
Prea singuri si neînțelesi când vine seara
Dar Dumnezeu ne stă alături când suntem uitați

Suntem asemenea copacilor bătuți de vânt toamna
Sub Greul vieții uneori suntem culcați la pământ
În sufletul meu e stăpână melancolia - Doamne
O alung că am cu Dumnezeu sfânt jurământ.

Suntem asemenea copacilor încărcați de ninsoare
Iarna când la gura sobei spunem toți povești
Întreaga viață e o luptă și călătorie pentru fiecare
Dar Tu Doamne alături zi de zi ne ești.

Vali Fencea
Ciutelec - Bihor

PRIN MÂNA TA SFÂNTĂ

Prin mâna Ta sfântă
Primim ocrotirea
Prin mâna Ta sfântă
Primim izbăvirea
Căci Tu ești veșnic
Puternic, Biruitor
Din mâna Ta sfântă
Nu ma smulge niciun rău
Prin mâna Ta sfântă
Primim croitoreasa
Vrem ca să ne conduci mereu
Pe calea Ta sfântă fără poticnire
Ca sa Te bucuri Tu de noi mereu.
Prin mâna Ta sfântă
Primim ocrotirea
Cuvântul Tău să-l împlinim dorim.
Vrem să-Ți răspundem la a Ta iubire
Și vrem să ne îmbraci
Cu Duhul Tău cel Sfânt mereu
Îți mulțumim că ne ajuți mereu
Ne încredem în Tine și în Cuvântul Tău
Cu Tine de mână drumul e ușor
Căci ești Tatăl nostru sfânt, Biruitor
Îți mulțumim de Duhul Sfânt și de Isus. Amin.

Perciu Elena - Craiova
„Trandafirul smuls de lume
Răsădit de Dumnezeu"

RUGĂCIUNE PENTRU TOȚI

În numele Tău Iisuse
Sunt rugăciunile spuse,
De noi către Dumnezeu
Care ne-ajută mereu.

Fă ca aceste cuvinte
Să îmi lucreze în minte
Ca și fulgerul pe cer
Tot la fel și eu Îți cer.

Dacă ne-am îndepărtat
De Tine și Te-am uitat
Întoarce fața spre noi
Și primește-ne-napoi.

Patimile au pus tină
Cu ochii minții-n surdină
Uitarea s-a întărit
Și inima ne-a-mpietrit.

Aprinde Tu focul viu
În inimă, ca să fiu
Apărat de orice rău
Tocmai în numele Tău.

Cel ce ești prezent mereu
La dreapta lui Dumnezeu,
Vino în suflet la mine
Așa cum știi Tu mai bine.

Călăuzește-ne pașii
Că noi Îți suntem urmașii
Luminează al nostru drum
Pe care suntem acum. Amin!

Nicolae Popescu
„De la real la ideal"

CE ȚI-E G(R)A(R)D, SAU D(R)AG

Știu că încă mi-e departe uitarea
stau mereu pe marginea ce arde
și ispitind dorește din trecut,
ce nu va mai fi la fel, chemarea

O ursită care-ți semăna așișderea
se topea și o credeam dar,
venit pe un peron cu zâmbet tandru,
I-ai transformat în deșert inutil.

Tristă himeră-ți sunt acum
ca-n nopțile de confuzii pline
neprinsă nici de interioară lumină,
ci doar dansând când și când
prin a inimii proprii scrum.

Ana Maria Dămoc

EU LA ÎNCHISOARE

Când eram şi eu odată, fericit, la închisoare,
Condamnat aşa, deodată, pentru-o faptă oarecare,
După ce, îngrijorată până dincolo de nori,
M-a cam vizitat îndată de aproape două ori,
Drăgălaşa mea soţie s-a gândit un pic la mine
Şi a vrut cu energie să îmi facă nişte bine.
S-a dus, deci, cu elocvenţă, cât ai zice "ceapa ciorii",
Într-o stas audienţă la directoru'-nchisorii
Şi, de dragul aventurii şi-al politicii de stat,
Cu tot colţul stâng al gurii i-a zis clar şi răspicat:
-Domn' director, salutare, bună ziua şi noroc,
Fără nici o ezitare, fără nici un echivoc!
Dacă nu-i cu supărare şi se poate cât de cât,
Aş dori cu-nverşunare şi aş vrea numaidecât
Să îi daţi, fără gargară, imediat instantaneu,
O muncuţă mai uşoară lui Florică, soţul meu!
-Bine-bine, doamnă dragă, -zice omul, într-un glas,
C-o juma' de gură-ntreagă şi cu o juma' de nas,-
Dar aşa, la o adică, şi aşa, de floare-albastră,
Onorabilul Florică, domnul soţ al dumneavoastră,
Doar lipeşte etichete pe sticluţe fără gât.
Ce-aş putea, pe îndelete, să-i dau mai uşor de-atât?
-Vai de mine şi de mine! strigă soaţa mea, cu zel.
El mi-a zis că nu-i e bine şi că sapă un tunel!

Petrache Florian
Puchenii Mari - Prahova

TABLA DE ŞAH

Din când în când, calculat cu maximă eficienţă,
-pentru viitor-
PIESELE MARI, decid, (zâmbind ironic):
Piesele mici trebuie să aibă impresia că sunt
puternice, că şi ele, pot „decide"...
Pionii, super fericiţi, (senzaţia că şi tu „decizi", nu doar
alţii pentru tine, e un „medicament" foarte eficient),
elimină o tură, un cal, un nebun, practic deveniţi
inutili pentru PIESELE MARI.
Toată lumea în extaz: pionii se bucură că sunt
„puternici", GRANZII curăţă tabla de şah, atenţi,
Înlocuind piesele vechi, cu altele noi:
o tură, un cal, un nebun, desigur, utili, cel puţin
-temporar.-
Din când în când, PIESELE MARI
selectează de pe tablă, un viitor PION...
-flexibil şi ascultător.-
Bucurie torenţială în rândul pionilor:
„E pion, va fi bine şi nouă, vara şi iarna,
doar e de al nostru, pion, ca şi noi"...
În euforia generală de pe tabla de şah,
pionii au uitat esenţialul:
un pion, devenit PION, e altceva!.
Deci, „noapte bună, copii"...
-Şahul, e un joc pentru adulţi!-

Nicu Popcov
Bucureşti

Talentul... nu cunoaste handicap!

ECOUL

Se aude ecou în străfundul
Pădurii ce freamătă-n frunze,
Biciuite cu ură de vânt
Furtunii ce vrea să se-amuze!

El cheamă la rugă creştină,
Cu penitenţă şi aspre canoane,
Pentru ceva ce va să vină,
În tremur, febră şi frisoane.

Pătrunde jalea-n morene şi văi,
Răscolite de sunetul strident şi grav,
Sfâşiate de-apus în aspre văpăi,
Estompate-n curcubeul trândav.

Vuieşte ecoul vibrând inocent,
Printre stânci însemnate de vulturi,
Se pierde spre zări incoerent,
Stingându-se lin către apusuri!

Paul Stănişor
Din volumul:
„Semnele Părăsirii"

LA NAŞTEREA LUI

Maria s-a aflat însărcinată
umbrită de Duhul Sfânt
cum proroci-au spus
S-a născut Domnul Isus.

În Betleemul din Iudeea
magii L-au găsit
nu în palat, ci în iesle
pe Fiul cel iubit.

Magii L-au găsit
după stea călăuziţi,
I s-au închinat
şi daruri I-au dat.

Împăratul Irod
când a auzit,
fiindu-i frică pentru tron
să-L omoare-a vrut...

Şi-a ucis toţi pruncii
de parte bărbătească
pe toţi cei mici,
pân'la doi ani împliniţi.

Nu a fost în Rama
poate niciodată
o atât de mare jale
şi suferinţă-n case!

Maricica Cristea
Din vol.
„Din valurile lumii"

FLOARE CU PETALE ROZ

O floare cu petale roz
Visai să-ţi dăruiesc cândva,
Pierduţi în câmpul de rogoz,
Să fiu al tău, să fii a mea.

Dac-aş putea ţi-aş dărui
O lume-ntreagă de petale,
De-aş şti că floarea ar muri,
Aş ţine-o numai prin spitale.

Cătălin Cioba
„La gorunul cu suspine"

PRIMA NINSOARE

Un copil întreabă pe mama:
Unde-s stelele de sus?
Uite una -zice mama- s-a desprins
E un fulg şi-i cel dintâi.

Şi aduce-n vânt ninsoare
În sat iar e sărbătoare
Drumuri albe peste văi
Râs curat ca-n ochii tăi.

Cidem Narcis Brăslaşu
Constanţa
Din vol.
„Elegia unui om"

continuare din pag. 5

o începe cu declarația că „Hristos a murit pentru păcatele noastre, după Scripturi" (1 Corinteni 15:3).

Ar fi dificil să exagerăm importanța pe care autorii Noului Testament o acordă morții lui Iisus și perseverența cu care au căutat să arate că acea moartea chiar a avut loc, istoric vorbind, și să explice însemnătatea ei teologică. Aceasta este într-adevăr esența mesajului Evangheliei. Pavel a considerat că acesta este eminamente gestul lui Dumnezeu, un gest divin și absolut fundamental El a făcut din această evanghelie centrul mesajului său (Galateni 6:14; 1 Corinteni 2:2).

Învierea lui Hristos este esenţială pentru credinţa creștină"

Pentru Pavel, faptul că Hristos a murit „pentru" păcat, că El a fost răstignit „pentru" oameni era un aspect fundamental, de bază. Hristos, explică el, „a fost dat din pricina fărădelegilor noastre" (Romani 4:25), „a murit pentru păcatele noastre" (1 Corinteni 15:3) și „S-a dat pe Sine Însuși pentru păcatele noastre" (Galateni 1:4).

Hristos Însuși Ș-a înfățișat moartea în această lumină când a afirmat: „Acesta este trupul Meu, care se dă pentru voi; să faceți lucrul acesta spre pomenirea Mea!" (Luca 22:19). Acesta este motivul pentru care vorbim despre moartea lui Hristos ca fiind „înlocuitoare", adică o moarte pe care El a suportat-o pentru alții sau urmărind să îi avantajeze pe alții prin ea.

Au existat mari dezacorduri cu privire la această expresie, „pentru voi" și s-a făcut frecvent distincția dintre „în numele vostru" (gr., hiper) și „în locul vostru" (gr, anti). Cred că Scriptura nu justifică o distincție atât de radicală. „În locul" și „în numele" nici nu se contrazic, nici nu se exclud. Crucea este mai mare decât orice definiție, mai adâncă și mai profundă decât orice raționament.

Moartea lui Hristos a fost pe deplin „în numele", deoarece a avut loc „în locul". Moartea Lui a fost una substitutivă, o demonstrare a iubirii lui Dumnezeu. Într-adevăr, așa cum declară Ioan, „dragostea stă nu în faptul că noi am iubit pe Dumnezeu, ci în faptul că El ne-a iubit pe noi și a trimis pe Fiul Său ca jertfă de ispășire pentru păcatele noastre" (1 Ioan 4:10).

Biruitorul morții

Totuși, o teologie a mântuirii care ar acorda atenție exclusivă morții lui Hristos ar fi inevitabil dezechilibrată și sărăcită din perspectivă biblică. Într-adevăr, Evanghelia atât primită, cât și proclamată de Pavel, la care se face referire mai sus, nu a dezvăluit doar că Hristos „a murit pentru păcatele noastre, potrivit Scripturilor", ci adaugă imediat că „a fost înmormântat, a înviat a treia zi, potrivit Scripturilor" (1 Corinteni 15:3,4, NTR).

În El, care este și uman, și divin, Dumnezeu și omul se întâlnesc direct.

Despre moartea și învierea lui Iisus, Pavel a afirmat că se găsesc împreună în centrul Evangheliei. Reticența lui de a vorbi despre una fără alta este reflectată în Romani 8:34, „Hristos a murit! Ba, mai mult, El a și înviat." Există o legătură indisolubilă între moartea și învierea lui Iisus Hristos în misterul unic al mântuirii.

Pe baza experienței lor cu privire la înviere, primii ucenici au văzut viața și moartea lui Iisus într-o lumină cu totul nouă. Ambiguitatea și sentimentul de înfrângere care îi învăluia au dispărut. Cel mai probabil, credința lor în înviere a fost principalul element care a determinat biserica primară să recunoască divinitatea lui Iisus.

Și, odată acceptată divinitatea Sa, primii credincioși au început sub îndrumarea Duhului să pună bazele doctrinei întrupării, proclamându-L pe Iisus Cuvântul făcut trup (Ioan 1:14). De la doctrina întrupării, ei au ajuns inevitabil la preexistența lui Iisus (Ioan1:1; Filip. 2:5-9) și la problema relației Lui cu întreaga creație și cu istoria mântuirii (Coloseni 1:15-20; Romani 8:19-22; Efeseni 1:9,10,22,23). Mesajul Noului Testament a devenit și este încă mesajul Domnului înviat, pentru că învierea lui Hristos este începutul și nu sfârșitul poveștii.

Mijlocitorul divin

Scriitorii Noului Testament nu au separat învierea de înălțarea lui Hristos. În ochii lor, învierea, înălțarea și poziția prezentă a lui Hristos la „dreapta lui Dumnezeu" sunt toate rezultatul unei singure acțiuni a lui Dumnezeu, aceea de a-l face dreptate lui Hristos după umilirea Sa pe cruce (Romani 8:34; Filipeni 2:8,9; Efeseni 1:20,21) (1). Cele două, însă, rămân clar distincte.

Un lucru este să afirmi că Iisus a înviat din morți și alta este, oricât de strâns legată de prima ar fi, să afirmi că El este acum părtaș la suveranitatea lui Dumnezeu asupra cerului și pământului. Căci aceasta este categoric ceea ce proclamă înălțarea lui Hristos. Ea afirmă că Hristos cel înviat din morți este atât rege, cât și preot. Ca rege, El împarte tronul lui Dumnezeu cu Dumnezeu și toată autoritatea Îi aparține Lui în cer și pe pământ (Matei 28:18; Faptele 2:33; 1 Corinteni 15:25; Evrei 1:3; 1 Petru 3:22).

El ocupă o poziție unică de demnitate și onoare la dreapta lui Dumnezeu. Dar este și preot. Stând la dreapta lui Dumnezeu, El mijlocește pentru noi (Romani 8:34; Evrei 7:25; 9:24; 1 Ioan 2:1,2). Preoția lui Hristos este explicată cel mai amplu în Epistola către evrei, unde apostolul îl înfățișează pe Hristos cel înviat ca marele nostru preot (Evrei 2:17; 7:27) care „S-a adus pe Sine Însuși jertfă fără pată lui Dumnezeu" (Evrei 9:14).

El este în același timp mare-preot și jertfă, ducându-ne nu într-un sanctuar care „este făcut

continuare în pag. 14

Dinescu Emilia
Valea Stânii – Argeș

...AICI NU ESTE LOC PENTRU TINE... – Luca 2,7. ...Această propoziție se aude deseori. Poate ați auzit-o la locul de muncă sau când ați devenit neajutorat. Mulți oameni aud aceste cuvinte chiar înainte de a fi născuți, când sunt avortați cu „motivația": „burta îmi aparține..." Aceste cuvinte sunt cele mai triste din lume! ...Și DOMNUl Isus a cunoscut aceste cuvinte; Înainte de nașterea Sa, hangiul a spus: „NU AVEM LOC PENTRU TINE!..." Conducătorii religioși erau invidioși pe Isus și au spus: „în această țară NU ESTE LOC pentru un Mântuitor autonumit!" Apoi când a fost răstignit, fiecare lovitură de ciocan spunea parcă: „NU AVEM LOC PENTRU TINE PE ACEST PĂMÂNT..." ...Și astăzi Isus este tratat la fel! El merge de la inimă la inimă și CERE SĂ FIE PRIMIT! Dar, de cele mai multe ori aude cuvintele: „ÎMI PARE RĂU, AICI NU ESTE LOC PENTRU TINE!" Dar, dacă este primit cu bucurie și rugat să rămână, atunci El dă o mare promisiune: NU VĂ TEMEȚI!. AVEȚI CREDINȚĂ ÎN DUMNEZEU ȘI AVEȚI CREDINȚĂ ÎN MINE. ÎN CASA TATĂLUI MEU SUNT MULTE LOCUINȚE ȘI ACOLO VĂ PREGĂTESC UN LOC!... ...De la Domnul Isus nu veți auzi niciodată cuvintele: „NU AM LOC PENTRU TINE..." El are un loc pentru oamenii care se încred în El... Deci și pentru tine prietene... Domnul să-ți/să vă ajute, Amin.

Potropopu Ion
Comoara – Teleorman

...Există o tipologie de oameni, care au crescut într-un mediu, pe care alții doar l-au visat, dar neșansa a făcut să nu aibă parte de așa ceva... A crește un copil într-o armonie deplină, care să includă înțelegerea între părinți, zâmbete, a avea ceea ce-și doresc în limitele bunului simț, este benefic, însă ajungând la maturitate, fiind ferit de vulgaritățile acestei lumi, atât vocabular, cât și al acțiunilor oamenilor cu care interacționează, este șocant! Când un părinte, își laudă odrasla atunci când face ceva, chiar dacă nu iese așa cum ar trebui, îi deschide orizontul și încrederea în el, însă atunci când altcineva vine și îl ia peste picior, îi taie aripile și îi oprește avântul! De aici încep alegerile în viață... unele bune, altele mai puțin bune, însă toate au un punct de pornire și fiecare își va aminti, că în trecutul lor, a existat cineva care i-a impulsionat sau din contră...

Carp Lucian
București

Dacă nu știi ce îți dorești, nu știi încotro să o iei și îi vei lăsa pe alții să te influențeze în deciziile tale. Dacă nu ai un plan clar cu viața ta, te vor introduce alții în planurile lor și, peste ani, te vei întreba - oare eu a cui viață o trăiesc? Dacă nu ai vise, obiective și scopuri personale, vei fi tentat să faci ce face toată lumea și vei trăi cum trăiește toată lumea. Uită-te în jurul tău - îți place ceea ce vezi? Pentru că exact așa vei trăi și tu dacă nu alegi altfel de acum. Devino conștient de calea pe care mergi și, dacă nu știi unde ești sau unde duce mai exact acest drum, oprește-te, descoperă-te și fii tu arhitectul unei vieți originale și autentice.

Oprea Laurian
Peretu – Teleorman

Ceea ce astăzi plantezi, mâine vei culege. Dacă vei planta onestitatea, vei culege încredere. Dacă vei planta bunătate, vei culege prieteni. Dacă vei planta smerenie, vei culege măreție. Dacă vei planta perseverență, vei culege mulțumirea. Daca vei planta respect, vei culege perspective. Dacă vei planta muncă, vei culege succesul. Dacă vei planta iertare, vei culege împăcare. Dacă vei planta credință în Dumnezeu, vei culege o recoltă întreagă. Dacă plantezi necinstea, vei culege neîncrederea. Dacă plantezi egoismul, vei culege singurătatea. Dacă plantezi mândrie, vei culege distrugerea. Dacă plantezi invidie, vei culege probleme. Dacă plantați lenea, vei culege stagnarea. Dacă plantezi amărăciunea, vei culege izolarea. Dacă plantezi lăcomia, vei culege pierderea. Dacă plantezi bârfe, vei culege dușmani. Dacă plantezi griji, vei culege riduri. Dacă plantezi păcatul, vei culege vinovăția. Deci, ai grijă la ceea ce plantezi acum, deoarece va determina ce vei culege mâine. Semințele pe care le împrăștii acum vor înrăutăți sau vor îmbunătăți viața ta sau a celor care vor veni după.

Andreescu Haralambie
Pucioasa – Maluri, Dâmbovița

O VREME PENTRU TOATE – Ecles 3,1 ...În zadar cauți soarele când s-a făcut noapte... Cauți pâine după ce s-a închis brutăria... Cauți ghiocei după ce a trecut primăvara... Cauți anii copilăriei după ce au trecut... Ceri iertare după ce omul a murit... Toate lucrurile își au vremea lor!. Nașterea își are vremea ei, și moartea pe a ei; semănatul își are vremea lui, dar și culesul pe al lui... Plânsul își are vremea lui, și râsul de asemenea; tăcerea are vremea ei, vorbitul pe a sa... IMPORTANT E SĂ CUNOAȘTEM VREMEA POTRIVITĂ PENTRU ORICE LUCRU!. Cetatea Ierusalimului n-a cunoscut vremea când a fost cercetată...

...Când ușa corăbiei lui Noe a fost închisă de către Dumnezeu, orice încercare de a mai intra, a fost zadarnică... Bogatul în locuința morții a căutat zadarnic o ieșire era prea târziu! Vremea potrivită a mântuirii a trecut pe lângă el, și lui nu i-a păsat; spera să mai aibă timp, acum însă era prea târziu... ...Sfânta Scriptură ne îndeamnă: „Căutați pe Domnul câtă vreme se poate găsi" – Isaia 55,6 Această vreme potrivită pentru a primi mântuirea lui Dumnezeu, este ASTĂZI!. ...Orice amânare ne poate duce la o căutare zadarnică sau la un veșnic prea târziu... Domnul să-ți/vă ajute! Amin.

Stănoiu Viorica
Aiud – Alba

Privește în urmă la ceea ce ai realizat, În sus și crede că cerul se va-nsenina. Timpul fuge acum clipele trec, Trec de la tine și de la mine ....Deși păcătoși El, Se îndură și iartă, Te iartă pe tine și mă iartă pe mine. Privește înainte și crede că după orice nor e-un soare și mai dulce și mai strălucitor! Crede că împreună cu El vom obține Victoria și Biruința asupra oricărui obstacol. Pot totul în HRISTOS ISUS care ne întărește. Maranata! (Domnul nostru vine)!

continuare din pag. 12

de mâini", ci în adevăratul sanctuar, sanctuarul ceresc, apărând în prezența lui Dumnezeu „pentru noi" (Evrei 9:11-15,24; 10:19,20). Lucrarea Lui este pentru noi și este și în noi (Evrei 10:16). Numai în El am fost „sfințiți" (Evrei 2:10-18 ; 10:14).

El este Mijlocitorul nostru (Evrei 8:6; 9:15; 12:24), dar într-un sens mai bogat decât este transmis prin traducerea obișnuită. El nu Se așază între Dumnezeu și om (2). El nu este doar o terță parte între Dumnezeu și om; El este infinit mai mult decât atât.

Împăratul care va reveni în slavă

El nu este intermediar. Ca Dumnezeu adevărat, El Îl aduce pe Dumnezeu omului, iar ca om adevărat El îl aduce pe om la Dumnezeu. El este „un mare preot milos și vrednic de încredere, ca să facă ispășire pentru păcatele poporului" (Evrei 2:17).

Totuși, preoția sa cu rol de mijlocire va avea un sfârșit, căci, după cum concluzionează aceeași epistolă, Hristos „fiind jertfit o dată pentru totdeauna pentru a purta păcatele multora, Se va arăta a doua oară celor care-L așteaptă cu nerăbdare nu în vederea păcatului, ci spre mântuire" (Evrei 9:28, NTR).

Iisus a prezis că va exista o vreme pe pământ când ucenicii Săi vor trebui să-și facă lucrarea fără prezența Sa vizibilă (Ioan 7:34-36; 13:33; 14:1,2). El a prevăzut, de asemenea, un sfârșit al istoriei, o zi în care Se va întoarce la poporul Său (Ioan 14:3,18,19; 16:16,22), când va avea loc o înviere a morților (Marcu 12:25-27; Luca 14:14; Ioan 5:25-29) și o separare finală a celor mântuiți de cei pierduți (Matei 8:11,12; 13:24-30,36-43; 25:31-46).

Deci Domnul nostru Se va arăta a doua oară în slavă. El va reveni pe pământ și se va împlini promisiunea Sa de a ne lua la El, „ca acolo unde sunt Eu să fiți și voi" (Ioan 14:3). Scopul răscumpărător al lui Dumnezeu, care Îl are în centru pe Hristos, va fi atins.

În așteptarea Lui

Totuși, unul dintre cele mai surprinzătoare lucruri despre revenirea lui Hristos este că noi, creștinii, trebuie să o dorim, să o așteptăm cu nerăbdare. Este, să nu uităm, „fericita speranță" (Tit 2:13, NTR). Primii creștini și-o doreau cu ardoare și deveneau nerăbdători din cauza amânării ei. Acest lucru pare ciudat pentru mentalitatea noastră actuală. Ei și-au dorit sfârșitul lumii, iar noi ne temem de el. E posibil ca noțiunea noastră de sfârșit să nu mai corespundă cu a lor?

Suntem obișnuiți să asociem sfârșitul cu un dezastru cosmic și am ajuns să renunțăm la semnificația cosmică a lucrării lui Hristos, pe care primii credincioși au avut-o mereu în vedere. Pentru ei, sfârșitul lumii, deși cataclismic, însemna triumful lui Hristos. Moartea și învierea lui Hristos deja au marcat începutul sfârșitului lumii, introducând în această lume și în istoria omenirii ordinea finală a lucrurilor.

Noua creație începuse și avem deja viața veșnică. Trăim în zilele finale și deja ne bucurăm de viața lumii viitoare. Ordinea finală a lucrurilor există, acum, pe deplin în Hristos Însuși, dar într-un mod incomplet în restul lumii create. Deci, când totul va fi gata, Hristos va veni din nou pentru a-i mântui pe „cei care-L așteaptă cu nerăbdare" (Evrei 9:28, NTR).

Nu e de mirare că primii creștini erau nerăbdători ca totul să fie rezolvat rapid. Nu e de mirare că, la sfârșitul Apocalipsei, Ioan a simțit nevoia să exclame: „Cel Ce depune mărturie cu privire la aceste lucruri spune: «Da, Eu vin curând.» Amin! Vino, Doamne Isuse!" (Apoc. 22:20, NTR).

Footnotes

[1]„În mai multe pasaje, învierea nu este tratată ca un eveniment separat de înălțare. Vezi, de exemplu, Faptele apostolilor 2:32,33; Efeseni 4:9,10; 1 Timotei 3:16; 1 Petru 3:21,22."

[2]„După cum este tradus în singurul pasaj din afara cărții Evrei care se referă la Hristos ca mijlocitor, și anume în 1 Timotei 2:5. Destul de interesant, textul grecesc nu are un cuvânt pentru „între"."

-sfârșit-

Sursa: https://semneletimpului.ro/religie/crestinism/cine-este-iisus-hristos-emanuel-dumnezeu-cu-noi.html
Preluat cu permisiune

Anunțuri de la cititori..... Anunțuri de la cititori..... Anunțuri de la cititori.....

Dragotă Ionuț Cosmin

Tânăr, 36 de ani, doresc să mă ajute fete și femei cu bani, haine și încălțăminte. Nu pot să trăiesc numai cu pensia de handicap de 530 de lei pe lună și cine vrea să mă ajute mă poate suna la nr de tel 0745898368 și 0735773977. Sunt disponibil non-stop. Nu răspund la nr privat. Rog seriozitate. Mă puteți găsi și pe WhatsApp și pe adresa: OP Armăsesti Satul Cernisoara Comuna Cernisoara județul Vîlcea Strada Principală nr 104.

Nota redacției: Responsabilitatea corectitudinii informațiilor din anunțuri, aparține în totalitate autorilor!

A fost promulgată legea care prevede drepturi suplimentare pentru salariați, printre care concediul de îngrijitor

Lavinia Elena Niculicea

Legea pentru modificarea şi completarea Codului muncii şi a Codului administrativ în care sunt prevăzute mai multe drepturi suplimentare pentru salariaţi a fost promulgată, luni, 17 octombrie 2022, de preşedintele României.

Actul normativ modifică şi completează Legea nr. 53/2003 şi Ordonanţa de Urgenţă a Guvernului nr. 57/2019, în scopul transpunerii în legislaţia naţională a mai multor directive europene. Modificările, printre care se numără dreptul angajaţilor la concediul de îngrijitor, la concediul paternal, la telemuncă, vor intra în vigoare pe 22 octombrie 2022.

Legea 283/2022, publicată, miercuri, în Monitorul Oficial, prevede dreptul de a li se acorda angajaţilor un concediu, în vederea oferirii de îngrijire sau sprijin personal unei rude sau unei persoane grav bolnave alături de care locuieşte.

„Angajatorul are obligaţia acordării concediului de îngrijitor salariatului în vederea oferirii de către acesta de îngrijire sau sprijin personal unei rude sau unei persoane care locuieşte în aceeaşi gospodărie cu salariatul şi care are nevoie de îngrijire sau sprijin ca urmare a unei probleme medicale grave, cu o durată de 5 zile lucrătoare într-un an calendaristic, la solicitarea scrisă a salariatului", se arată în prezenta lege.

Potrivit acesteia, prin rudă se înţelege fiul, fiica, mama, tatăl, soţul/ soţia angajatului.

Prin legi speciale sau prin contractul colectiv de muncă aplicabil se poate stabili pentru concediul de îngrijitor o durată mai mare decât cea prevăzută.

Legea mai prevede că perioada acestui concediu nu se include în durata concediului de odihnă anual şi constituie vechime în muncă şi în specialitate. Prin derogare de la lege, salariaţii care beneficiază de concediul de îngrijitor sunt asiguraţi, pe această perioadă, în sistemul asigurărilor sociale de sănătate, fără plata contribuţiei (CASS).

„Perioada concediului de îngrijitor constituie stagiu de cotizare pentru stabilirea dreptului la indemnizaţie de şomaj şi indemnizaţie pentru incapacitate temporară de muncă, acordate în conformitate cu legislaţia în vigoare", spune alineatul (4) al articolului 152[1], recent introdus în Codul Muncii.

Problemele medicale grave, precum şi condiţiile pentru acordarea concediului de îngrijitor, se stabilesc prin ordin comun al ministrului muncii şi solidarităţii sociale şi al ministrului sănătăţii.

De asemenea, legea mai introduce un articol nou care prevede că *„salariatul are dreptul de a absenta de la locul de muncă în situaţii neprevăzute, determinate de o situaţie de urgenţă familială cauzată de boală sau de accident, care fac indispensabilă prezenţa imediată a salariatului, în condiţiile informării prealabile a angajatorului şi cu recuperarea perioadei absentate până la acoperirea integrală a duratei normale a programului de lucru a salariatului".*

Potrivit legii promulgate, absentarea de la locul de muncă prevăzută poate avea o durată mai mare de 10 zile lucrătoare într-un an calendaristic. Angajatorul şi salariatul stabilesc de comun acord modalitatea de recuperare a perioadei de absenţă precizată.

O altă prevedere nou introdusă se referă la obligaţia angajatorului de a acorda concediu paternal la solicitarea scrisă a salariatului, cu respectarea dispoziţiilor Legii nr. 210/1999. Acordarea concediului paternal nu este condiţionată de perioada de activitate prestată sau de vechimea în muncă a salariatului. Încălcarea acestei obligaţii se va sancţiona cu amendă de la 4.000 lei la 8.000 lei.

Legea mai prevede că funcţionarii publici pot lucra în regim de telemuncă.

Între articolele noi la Codul administrativ se numără unul care prevede că raporturile de serviciu ale funcţionarilor publici se pot exercita şi în regim de telemuncă, precum şi în regim de muncă la domiciliu.

continuare în pag. 18

Necunoscuta de la camera 1408

-prima parte-

de Cathrin Bradbury

Datorită faptului că am împărțit o cameră de spital cu o femeie excepțională, am descoperit forța de a lupta împotriva vulnerabilității mele.

Îmi pare rău că trebuie să vă cobor moralul atrăgându-vă atenția asupra deprimantei realități: după vârsta de 60 de ani, riscul de a vă interna într-un spital crește considerabil.

Doar în anturajul meu, am inaugurat anul 2019 cu o operație chirugicală la genunchi, alta la șold, fracturi complexe, o operație pe cord deschis, un cancer, o ruptură meniscală, o pielonefrită și o laparascopie. Știind că după recensământul din 2016, sunt 8.226.140 persoane cu vârste peste 60 de ani în țara noastră (Canada), puteți vedea portretul.

Noi progresăm în sistem ca o singură mașină de dezăpezit pe o autostradă cu mai multe benzi. În spatele nostru pe kilometri întregi circulația este blocată.

În urmă cu câteva luni, am trăit chiar eu o astfel de experiență în Muntele Sinai, unul dintre cele mai mari spitale din Toronto (Canada). Decât să vă povestesc despre micile mele afecțiuni și de durerile care le acompaniază, aș vrea să vă vorbesc mai bine despre această etapă, prin care un mare număr dintre noi va trece.Lasați-mă să spun că pe plan emoțional, trecerea bruscă de la o bună sănătate la boală este anevoioasă și tare dificilă.

Câteodată, noaptea când calmul revine pe holuri și voi sunteți singuri în patul de spital, gândurile negre se îngrămădesc în minte. O să mor în curând? De ce am dus această viață, iar în prezent sunt prea slăbit ca să mai schimb ceva. Dacă aveți șansa, pe timpul ședерii la spital, puteți să întâlniți pe cineva care v-ar putea ajuta să găsiți unele răspunsuri, fără să vă dați seama.

Nu toată lumea ajunge la spital pe aceleași căi. Sora mea m-a condus la urgență într-o după amiază mohorâtă de decembrie. În sala de așteptare, eram așezați în primul rând și în scurt timp am fost examinată de niște infirmiere care făceau trierea și am fost impresionați de rapiditatea și dexteritatea cu care-și făceau meseria. Ele sunt paznicii care hotărăsc cine trece și în cât timp pacientul va fi consultat de medic.

Ca orice bun gardian ele încep trierea cu două necunoscute. Fiecare pacient primește două instrucțiuni: scoateți-vă paltonul și pregătiți cardul de sănătate. Simplu, nu? Dar nimeni nu reușește să fie gata la timp. Unii își dau jos haina pe jumătate, apoi își agită brațele ca niște pinguini, incapabili să întindă cardul infirmierei. Alții privesc stupefiați la ce se întâmplă în jur. Un bărbat pe la 60 de ani, în formă și bine îmbrăcat și-a permis să conteste instrucțiunile primite, ceea ce la costat vreo două ore în plus de așteptare.

"Eu m-am rănit la umăr în dimineața aceasta... Mie teamă să-mi scot paltonul.

- Dar cum ați reușit să vi-l puneți?" îl întreabă infirmiera.

Omul este în încurcătură și eu deasemenea. Însă nu și avocata mea – sora mea Laura, care nu a fost încurcată de întrebare. "Bună întrebare", confirmă aceasta.

Legătura rapidă care s-a creat între Laura și infirmierele de la triaj a luat o turnură negativă, înainte de admiterea mea la spital, când ea se întorcea la mine să-mi caute cardul de sănătate pe care eu credeam că l-am uitat acasă.

"Pacienții cred mai tot timpul că și-au uitat cardul acasă, spune infirmiera. Dar se înșeală întotdeauna." Ea era nervoasă. Această situație nu prevestea un început prea bun pentru sejurul meu la spital.

"Eu nu te critic ci încerc doar să te ajut să găsești cardul", spune Laura, pe un ton mai rezonabil de avocat, în momentul în care l-am găsit rătăcit într-un alt buzunar. I-am făcut semn pe la spatele infirmierei repede ca pe o masă de călcat. Sora mea a schimbat deasemenea și tonul: "Dar este bine de știut. O să mai căutăm."

În timp ce pacienții așteaptă să le fie repartizat patul, tărgile se aliniază pe marginea coridorului, ca niște mașini tamponate. Un difuzor urlă că locul este plin de primejdii: cod roșu! Cod alb! Ding! Beep! Totul în mijlocul unei cacofonii de cărucioare care se intersectau!

"Uau este acțiune aici nu glumă!" Spune un bărbat purtând o veche geacă de epocă, care-și așteaptă mama în fața sălii de baie. Patul meu bloca ușa, dar nu era pentru prima dată. "Da...", zic eu.

Fiul meu Kelly a preluat ștafeta de la Laura. Fiica mea Mary a sosit și ea apoi, vorbind cu un asistent care-i făcea cu ochiul.

Mary: Muntele Sinai este menționat în Biblie, nu-i așa?

Asistentul: Este acolo unde o persoană a primit niște table de piatră și pe care le-a dat altcuiva.

Mary: A... desigur în film! Care era numele său?

Ca și Lazăr m-am ridicat imediat: "Este muntele unde Dumnezeu a transmis cele zece porunci lui Moise, le-am spus, nu știți acest lucru?"

Spre miezul nopții, o infirmieră m-a împins în camera cu două paturi 1408, de care să dispun singură și mi-a dat patul de la geam. Totul era de o curățenie exemplară, o adevărată plăcere. Desigur, mă aflam sub efectul morfinei, dar mi se părea că aceasta făcea ca totul să pară mai real și nu invers. La ora 2 i-am trimis un texto lui Laura:

"Frumoasă cameră! Liniște și am patul la fereastră!

- „Perfect!" mi-a răspuns ea.

Este perfect. Cine mai are o soră ca mine, care să răspundă la un mesaj text pe la ora două noaptea? Am adormit apoi imediat după conversație.

Pe la 4 i-am mai trimis un mesaj

continuare în pag. 17

continuare din pag. 16

Laurei: "Aoleu, cineva a sosit în partea cealaltă a camerei. Un geamăt foarte tare. Lumină și zgomot."

De partea cealaltă a perdelei, se făcea mult zgomot și se vorbea tare. "1, 2, 3, ridicăm!" Pacienta a gemut din nou. Infirmiera a întrebat-o dacă dorește să lase lumina aprinsă și ea a răspuns că da. Da? Era doar ora 4:37 dimineața. I-am scris Laurei să-mi aducă dopuri de pus în urechi și ochelari de protejat ochii să pot dormi. Adio cuibul meu liniștit.

La 6:30, medicul meu m-a trezit să mă întrebe dacă mă simt bine. "Este posibil să stingeți lumina?", l-am întrebat eu. L-am văzut plecând și parcă murmurând pentru sine dacă nu aveam o întrebare mai bună să-i pun, în timp ce se auzea o muzică dată cam tare la o cameră din apropiere.

Am întins mâna de care aveam atașată transfuzia spre direcția de unde se auzea zgomotul și m-am adresat infirmierei care îngrijea pe vecina mea, fără să o privesc:

"Doamna infirmieră, o muzică dată tare se aude din partea cealaltă a culoarului.

- Este sala de duș." (Fiind cazată în apropierea băii a fost cel mai mare dezavantaj pe care a trebuit să-l suport pe perioada spitalizării. Și nu numai din cauza muzicii, dar și pentru că halatele purtate de pacienți erau descheiate la spate arătând ca niște bărci cu pânzele umflate de vânt și toți bărbații parcă aveau o plăcere să-și expună dosurile).

"Doamna infirmieră, este o muzică dată tare în sala de duș. Este doar 6:30 dimineața. Nu se poate să o opriți?"

Reacția infirmierei m-a ajutat să învăț un lucru pe care dacă l-aș fi știut cu 30 de ani în urmă, mi-ar fi schimbat viața. Ea a ridicat palma spre mine vrând să-mi transmită mesajul de a înceta să mă mai plâng. Nu într-un mod agresiv și de aceea mi-am îndreptat toată atenția spre ea, în ciuda vacarmului de alături.

"Nu pot să mă ocup de muzică acum", mi-a spus ea pe un ton neutru. Apoi a făcut o pauză, ca și cum ar fi vrut să se asigure că am înțeles bine mesajul.

"În revanșă, eu aș putea să vă închid ușa la cameră. Doriți să fac acest lucru?

- „De acord", am spus eu docilă. Întorcându-mă pe o parte am privit colega mea de cameră. Era micuță și am observat că, corpul ei era paralizat. Nimic nu se mișca, decât fața care mi-a zâmbit. I-am zâmbit și eu, apoi i-am scris Laurei de pe patul meu:

"Nu, nu era gălăgioasă, nu era prea în vârstă, scleroză în plăci? Ce trist".

O prietenă, care a trecut printr-un Crăciun dificil, mi-a scris că se concentrează acum doar pe părțile bune ale lucrurilor, cum ar fi amabilitatea unei persoane, confortul din casa ei și că se bucură că sărbătoarea Crăciunului a trecut. Tatăl meu este rege "în a vedea numai partea bună", mai ales când se afla în spital. În acea perioadă ar fi fost bine dacă-i acordam mai multă atenție.

Ultimii săi ani (el a trăit până la 94 ani), tata recunoștea pe toată lumea, dar nu știa în general pe unde se află; și el era foarte des la spital, toamna mai ales. "M-am ridicat foarte repede", având cusături în urma unei lovituri la cap, când am sosit la urgență. În patul său de spital, el stătea în aceeași poziție ca și cum s-ar fi aflat pe un șezlong pe plajă: cu picioarele poziționate unul peste altul și cu mâna dreaptă sub cap, iar în mâna cealaltă ținând o carte.

Când infirmierele de la urgență l-au întrebat dacă mai vrea ceva, el răspundea: "Desigur, vreau un pahar de vin alb, vă rog." Ele credeau că el glumește, însă el era convins că se afla la el acasă în salon. Când în sfârșit realiza că se află la spital, el susținea că ei cei mai buni; "Nu o să găsiți niciodată mai buni infirmieri ca aici", "Acest doctor este cel mai briliant dintre toți medicii pe care i-am întâlnit". Aceste bune maniere nu erau o stratagemă, el era pur și simplu așa, ca și ceilalți membri din familia sa. Când un pacient era nepoliticos, el privea în altă direcție: "Nu mă amestec în această discuție fără rost."

-va urma-

Sursa: Selection.ca – 04 - 2021
*Trimis: **TRAIAN FLOREA** - Canada*

.....Viața așa cum este..... .....Viața așa cum este..... .....Viața așa cum este.....

continuare din pag. 3

„Trăiți viața la maxim și faceți-vă vizibili! Dacă stați ascunși în casă, nimeni nu o să vă vadă și nu o să vă ia în seamă. Încercați să fiți cât mai mulți pe stradă, la mitinguri, cât e cald, bineînțeles, și încercați să fiți o voce puternică atunci când vă cereți drepturile", le transmite Ioan persoanelor cu dizabilități.

Competiția de Biliard în Scaun Rulant (CBSR), ediția cu numărul șase, a fost organizată de Clubul Sportiv „Mereu Împreună pentru Oameni", în parteneriat cu Clubul Lions București Cosmopolitan, DGASPC Sector 2, DGASPC Sector 4, sub patronajul Ministerului Tineretului și Sportului, Consiliului Național al Dizabilității din România și Comitetului Național Paralimpic.

Cel mai mare eveniment sportiv indoor din România, adresat persoanelor cu dizabilități locomotorii, a avut-o în calitate de arbitru și prezentator pe Sonia Simionov, campioană națională la billiard, invitat special fiind suedezul Henrik Larsson, multiplu campion internațional și european la biliard în scaun rulant.

-sfârșit-

Sursa: https://jurnal-social.ro/ioan-tudose-traiti-viata-la-maxim-si-faceti-va-vizibili-daca-stati-ascunsi-in-casa-nimeni-nu-o-sa-va-vada-si-nu-o-sa-va-ia-in-seama/
Preluat cu permisiune

Dat fiind termenul de trimitere a revistei la tipografie, scrisorile, sms-urile, e-mail-urile,... voastre trebuie să ajungă la mine până pe data de 28 a lunii de dinainte de luna de apariție a revistei. Nr. următor va fi în FEBRUARIE 2023!

Mulțumesc mult pentru înțelegere!

Doresc să corespondeze:

Dragota Ionuț Cosmin

Tânăr 36 de ani doresc să cunosc o fată de vârstă apropiată ori o doamnă divorțată de 40 max 44 de ani pentru o relație serioasă de prietenie, inclusiv căsătorie. Cine vrea să mă cunoască mai bine să mă sune la nr de tel 0745898368 și 0735773977. Sunt disponibil non-stop. Nu răspund la nr privat. Rog seriozitate. Mă puteți găsi și pe WhatsApp.

Paul

Tânăr, 44 de ani, cu o dizabilitate fizică, doresc să cunosc o fată sufletistă și credincioasă, cu vârsta cuprinsă între 30-45 ani, pentru o relație serioasă. Menționez că locuiesc în Iași și pot fi sunat la tel. 0747-040411 – Paul.

Puiu

Domn serios, 57 ani, fără obligații, pensionat medical, situație materială bună, integrat social, doresc cunoștința unei doamne, cu vârsta cuprinsă între 55-60 ani, fără obligații, cu o ușoară deficiență fizică, pentru conviețuire. Tel. 0768-238458 și 0721-541430.

Bogdan

Bună, sunt Bogdan, am 40 de ani, caut o fată/ femeie serioasă, cu vârsta între 24 si 39, pentru prietenie / căsătorie. Accept cu copii. Nu caut aventuri. Pot fi găsit la 0773-935741 sau 0730-794549

David Florin Dănuț

Mă numesc David Florin Dănuț și aș vrea să cunosc și eu o fată pentru prietenie. Am Parkinson, am 39 de ani și sunt din Târgoviște. Nr meu de telefon este 0734-313142

Ion

Mă numesc Căldăraru Ion, am 52 de ani, nevăzător gr. 1, doresc să cunosc o doamnă, cu vârsta între 40 și 50 ani, eventual 60, cu handicap gr. 2 sau 3, ortodoxă sau penticostală, fără vicii. Poate să aibă și copil. Nu răspund la bip, sms sau numere ascunse. Răspund de luni până luni, între orele 9 – 23. Tel. 0728-586837și 0763-950877.

Marian

Mă numesc Joițoiu Marian, am 35 de ani, am probleme de vedere și doresc să comunic cu fete serioase, de vârstă apropiată, pentru prietenie, eventual și căsătorie. Tel. 0785-710466. Facebook: https://www.fa- cebook.com/mariannelu.joitoiu

Zaharia Petruț

Mă numesc Zaharia Petruț, am 51 de ani și doresc să cunosc o fată pentru prietenie / căsătorie. 0755- 871769.

Ilie

Bună! Mă numesc Ilie, sunt din Alexandria, am 35 ani, 70 kg, 1,65 m, brunet, creștin adventist, îmi place să mă plimb, să călătoresc, să gătesc, etc. Doresc să cunosc o fată pentru prietenie/căsătorie, cu vârsta cuprinsă între 25 și 40 ani, fără vicii și fără obligații. Tel. 0770-761304

Marius

Bună, mă numesc Marius, am 43 de ani, sunt din Prahova, am o dizabilitate fizică din naștere și doresc o comunicare sinceră și ceva mai mult cu o fată sufletistă, din județele învecinate. Mă puteți găsi la tel. 0720-645724 WhatsApp

Marius

Bună, sunt Marius, 38 ani,1.75 m, 70 kg, din jud. Dâmbovița, cu un mic handicap la piciorul drept, îmi doresc o relație cu o fată, bazată pe încredere și respect reciproc, urăsc minciuna! Tel. 0767-251251

Stelică

Mă numesc Stelică și sunt din Beuca, jud. Teleorman. Doresc să cunosc o fată cu handicap gradul 2 sau 3, pentru prietenie, eventual căsătorie. Mai multe detalii la numărul de telefon 0771-162493. Mulțumesc frumos!

Gheorghiță

Mă numesc Gheorghiță, am 45 ani, am gr. 2 și am două pensii. Sunt din Prahova și vreau să cunosc o fată de vârstă apropiată, cu vârsta 39 – 48 ani. Să fie serioasă. Poate să aibă și un copil. Pentru prietenie / căsătorie. Tel. 0729-360845

Nelu

Mă numesc Nelu, am 45 de ani. Am gr. 2. Vreau să îmi găsesc jumătatea, să fie serioasă, cum sunt și eu. Pentru prietenie / căsătorie. Să aibă între 40-47 ani. Pot fi sunat la 0770-718406.

Ion

Domn serios, 66 ani, fără obligații, pensionar, cu un handicap mic, gradul 2, situație materială bună, doresc cunoștința unei doamne, cu vârsta cuprinsă între 55 și 60 ani, fără obligații, cu o ușoară deficiență fizică, pentru conviețuire împreună. Telefon 0726-590540. Sunt din Teleorman.

Nota redacției: Responsabilitatea corectitudinii informațiilor din anunțuri, aparține în totalitate autorilor!

P.S. Pentru cei/cele care aleg să sune, rog ca limbajul și modul de exprimare să fie unul caracterizat de respect și bun simț. Îndemn să sune numai cei/cele care au gânduri și planuri serioase în ceea ce privește începerea unei relații. De asemenea, dacă persoana contactată refuză să mai continue, respectați-i dorința, nu o/îl sâcâiți, sunând continuu!!!

.....Litere de lege..... .....Litere de lege..... .....Litere de lege..... .....Litere de lege.....

continuare din pag. 15

Durata activității desfăşurate în regim de telemuncă nu poate depăşi cinci zile pe lună şi se poate aproba pentru funcţionarii publici care au copii cu vârsta de până la 11 ani, care acordă îngrijire unei rude, au o stare de sănătate care nu le permite deplasarea sau desfăşoară activităţi dintre cele stabilite de conducătorul autorităţii sau instituţiei publice ca putând fi realizate în regim de telemuncă, se mai arată în lege.

-sfârşit-

Sursa: https://jurnal-social.ro/a-fost-promulgata-legea-care-prevede-drepturi-suplimentare-pentru-salariati-printre-care-concediul-de-ingrijitor/

Preluat cu permisiune

Atenție la vorbire!
sau
(Cuvântul care face prieteni)

-partea a doua-

GEORGE UBA - vicepreşedinte
Asociația „Ridică-te și umblă”

„Toți greşim în multe feluri.
Dacă nu greşeşte cineva în vorbire,
este un om desăvârşit
şi poate să-şi țină în frâu tot trupul.”
Iacov 3:2

Chiar dacă nu am greși intenționat (deși nu am întâlnit oameni care s-au lăudat cu această realitate), tot greşim fără voie, cu urmări nefericite.

Într-o zi, supărat pe iubitul meu nepot, Alfred, că a împrăștiat lego pe jos, peste tot, motiv pentru care mi-a rănit talpa cu una dintre piesele lui ascuțite, i-am spus:

- Eşti dezordonat, faci mizerie pe jos şi nu ştii să te joci ordonat! Urgent strânge tot! Uite ce mi-ai făcut la talpă!

El a început să plângă şi să-mi reproşeze:

- De ce mă certi! Nu mă mai joc cu tine! Mă duc să mă culc! (așa își exprimimă el supărarea când e moralizat, somnul însemnând dezaprobarea a ceea ce i-am spus)

În câteva cuvinte l-am etichetat, l-am judecat, l-am învinuit şi l-am... executat. Rezultatul? Izolarea. Să le luăm pe rând:

c. Etichetarea este ştampila pe care o punem pe unele persoane ce le credem că nu se mai schimbă. ”Eşti dezordonat!” Dar de fapt nu e tot timpul așa. Acest mod de a defini o persoană reclamă intenția de a o izola, de a o prezenta ca fiind fără valoare, de a o înjosi și de a o exclude din capitalul de încredere. Etichetarea este un mod de a te compara cu cel dezavuat și de a te etala ca fiind mai de calitate decât cel la care ai observat rebuturi comportamentale. Etichetarea este și o metodă de a-ți ascunde imperfecțiunile, așa zise mărunte, după greşelile grosolane ale celui tratat cu dispreț. Ştampila pusă pe cineva îi răpeşte şansa de reabilitare în mintea celui ce atacă. Etichetarea este dezonorantă. Este mârşavă. Este exclusivistă. Este înjositoare.

Care ar fi soluția de a ne despărți de această manieră verbală toxică? Întâi, să ne vedem defectele noastre. Că nu suntem mai buni ca ceilalți. Că, ceea ce dorim să ne facă nouă oamenii, așa să facem și noi. E Cuvântul Cărții care nu greşeşte. Dumnezeu ne iubeşte la fel și pe cei care greşesc grosier, cât și pe cei care greşesc minuscul. Să nu etichetăm persoana, ci starea, situația. ”E dezordine pe jos! Hai să punem la loc ceea ce e împrăştiat!”. Așa persoana nu se simte atacată. Putem să evităm calificativele peiorative spunând: ”se poate întâmpla oricui!”, sau ”chiar și mie mi s-a întâmplat să las dezordine pe jos!”

Și, în final, să ne implicăm în a rezolva proactiv o situație nedorită pe care o provoacă celălalt, ajutându-l, sfătuindu-l, prețuindu-l. Ceea ce urmează este o relație mai strânsă ca cea dinainte.

Vă spun eu, dar mai ales Cartea Cărților că... merită!

-va urma-

„Ce să facă Dumnezeu
cu mulţumirile noastre,
când cu faptele Îi arătăm
doar nemulţumire?“
Sfântul Ioan de Kronstadt

ANUL VECHI... ANUL NOU

Anul vechi iată-l că pleacă
Ia toiagul și desaga
Ia cu el zilele bune
Și pe cele rele, anume
Lasă amintirile
Și cu toate visele
Le lasă la noul an
Să-mplinească ce-a rămas
Să-mplinească într-un ceas
El ar vrea dar nu se poate
Mai e puțin și gongul bate
Și își ia la revedere
Cu pupici și cu durere.
Anul nou iată-l că vine
Să-ți aducă numai bine
Numai bine, sănătate
Visele să-ți împlinească
Fericirea să-ți sporească
Și tot ce nu s-a împlinit
În anul ce s-a sfârșit
Să împlinească noul an.
C-au fost bune, c-au fost rele
Ai trecut acum prin ele
Să-ți dea bunul Dumnezeu
Gândul sfânt căci scrie-n Carte
Mult nu e și gongul bate
Și trâmbița va suna
Și durerea va înceta
Domnul nostru va veni
Fericit în veci vei fi
La mulți ani atunci va fi
La mulți ani în veșnicii!

Dinescu Emilia
Valea Stânii - Argeș

„Dacă I-am mulţumi lui Dumnezeu
pentru tot ceea ce face pentru noi,
nu am mai avea timp să ne plângem.“
Richard Wurmbrand

ÎMPREUNĂ